

**PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN SISWA DALAM MENGELOLA STRES****Nur Mahardika**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Muria Kudus

e-mail: [nur.mahardika@umk.ac.id](mailto:nur.mahardika@umk.ac.id)**Info Artikel***Sejarah artikel*

Diterima April 2016

Disetujui Mei 2016

Dipublikasikan Juni

2016

**Kata Kunci:**bimbingan kelompok,  
mind mapping, stres**Keywords:***guidance group, mind  
mapping, stress***Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan program bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stress. Stres merupakan gejala harian yang wajar dan pasti dialami oleh setiap individu, yang dapat berdampak baik terhadap aspek fisik maupun psikis. Stres dapat mempengaruhi perilaku seseorang, tergantung bagaimana ia menghadapi kondisi yang menimbulkan stres. Dengan demikian, stres dapat menimbulkan reaksi yang berbeda pada tiap individu. Bimbingan kelompok dengan teknik mind mapping patut diduga bahwa kemampuan mengelola stres siswa akan meningkat. Hal ini disebabkan karena peta pikiran memungkinkan penggunaan unsur-unsur kreativitas seperti gambar, bentuk, warna, dan lainnya dalam membentuk representasi mental. Sebagai contoh, catatan materi bimbingan kelompok yang dimiliki siswa dapat dituangkan ke dalam mind mapping melalui gambar, simbol, warna.

**Abstract**

*The purpose of this study is to develop a guidance group program to improve students' skills in managing stress. Stress is a symptom of a reasonable daily and must be experienced by each individual, which could impact both on the physical and psychological aspects. Stress can affect a person's behavior, depending on how she deals with stressful conditions. Thus, stress can cause different reactions in individuals. Guidance group with mind mapping techniques should be assumed that the students' ability to manage stress will increase. This is because the mind map allows the use of elements of creativity such as images, shapes, colors, and more in the form of mental representations. For example, the material guidance notes owned group of students can be poured into mind mapping through images, symbols, colors.*

*Keywords: guidance group, mind mapping, stress.*

© 2016 Universitas Muria Kudus

Print ISSN 2460-1187

Online ISSN 2503-281X

## PENDAHULUAN

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia dan dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali anak usia sekolah yang memiliki tugas sebagai seorang pelajar. Stres yang dialami siswa dapat ditimbulkan oleh berbagai sumber. Selain berasal dari lingkungan keluarga, sumber stres pada mereka pun berasal dari lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat, atau bahkan bersumber dari dirinya sendiri. Syamsu Yusuf (2004:95) mengungkapkan bahwa “yang menjadi sumber stres utama pada masa ini adalah konflik atau pertentangan antara dominasi, peraturan atau tuntutan orang tua dengan remaja untuk bebas, atau independen dari peraturan tersebut”.

Sumber stres pada siswa dapat disebabkan oleh tingginya tuntutan orang tua yang mengharuskan siswa mencapai prestasi yang baik serta memperoleh nilai yang tinggi dalam mata pelajaran. Selain itu, banyak orang tua yang menuntut anaknya untuk mengikuti berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang terkadang memberatkan siswa.

Selain itu, sikap guru dalam berhubungan dengan siswa, beban mata pelajaran yang berat, ruangan yang panas, suasana yang ribut saat istirahat, serta persaingan dengan sesama siswa, merupakan stresor yang cukup potensial. Di samping itu, fasilitas fisik yang kurang memadai seperti tidak adanya lapangan untuk bermain dapat menyebabkan stres pada anak sekolah. Keadaan tersebut disebabkan karena anak-anak sekolah tidak dapat bermain dengan nyaman pada waktu istirahat, padahal kegiatan bermain dapat dijadikan sarana untuk menyalurkan energi emosional dan ketegangan yang dialami anak usia sekolah.

Masa remaja awal (masa puber) sering dirasakan sebagai masa yang lebih sulit dibanding dengan masa-masa yang lainnya. Kondisi ini dipengaruhi oleh keadaan individu yang mengalami banyak perubahan dengan dirinya, sehingga selain ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan yang dialaminya, ia juga harus beradaptasi dengan tuntutan dari lingkungannya.

Elizabeth B. Hurlock (1997:198) mengatakan bahwa “apabila anak puber tidak diberitahu atau secara psikologis tidak dipersiapkan tentang perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa puber, pengalaman akan perubahan itu dapat merupakan pengalaman yang traumatis”. Pernyataan tersebut mengandung makna bahwa jika remaja tidak pernah mendapatkan penjelasan mengenai perubahan yang terjadi pada dirinya tersebut merupakan sesuatu yang wajar, maka ia akan mengalami ketakutan, kecemasan, kegoncangan, bahkan stres.

Stres yang dialami para siswa remaja pun dapat berdampak terhadap prestasi belajar mereka. Sebagai contoh, stres yang dialami para siswa menjelang ujian. Siswa yang mengalami stres berlebihan, meskipun mereka telah cukup belajar dan mereka tergolong anak yang pandai, prestasi belajar mereka dapat saja rendah. Hal ini diakibatkan oleh stres yang mereka alami menyebabkan ketegangan dan menurunnya daya konsentrasi. Akibatnya, hasil yang diperoleh kontraproduktif dengan kemampuan yang mereka miliki, dan keadaan demikian lebih sering disebut *underachiever*.

Mengingat besarnya dampak yang diakibatkan oleh stres, maka perlu dirancang suatu program bimbingan yang di dalamnya mencakup upaya preventif, kuratif maupun developmental yang membantu siswa agar dapat mengelola stres yang terjadi dalam dirinya. Siswa memerlukan upaya berupa pemberian informasi-informasi yang dibutuhkan mengenai perkembangan dirinya, serta mereka membutuhkan pemahaman mengenai kondisi stres yang mungkin dialaminya sebagai akibat dari proses perkembangannya tersebut.

Dalam bimbingan konseling terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami. Teknik-teknik tersebut antara lain, bimbingan kelompok, konseling individual, dan konseling kelompok (Prayitno, 1999). Kegiatan bimbingan sebagai upaya membantu siswa untuk mengelola stres yang dialaminya didalamnya mencakup kegiatan pemberian informasi mengenai berbagai hal yang berhubungan dengan stres remaja. Maka teknik bimbingan

kelompok merupakan teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola stres. Hal ini sesuai dengan pendapat Juntika (2005:17) bahwa "Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran". Hal lain yang menjadi pertimbangan adalah kondisi di lapangan menunjukkan bahwa ada banyak siswa yang mengalami stres di satu sekolah. Maka bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu layanan yang efektif secara penggunaan waktu untuk membantu siswa yang mengalami stres. Suasana kelompok yang kondusif dapat dibangun oleh kerjasama yang baik antara konselor dengan siswa, maka hal tersebut dapat membantu kesulitan siswa dalam mengungkapkan masalah yang dihadapinya.

Untuk membantu kelancaran proses bimbingan kelompok dan pengelolaan stres pada siswa peneliti akan menggunakan teknik *mind mapping* yang diintegrasikan ke dalam proses bimbingan kelompok tersebut untuk memberikan bantuan pada siswa. Bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* merupakan suatu layanan bimbingan kelompok yang di dalamnya menggunakan teknik *mind mapping* untuk menstimulasi siswa agar siswa terpacu untuk mengembangkan berbagai visi dan misi dalam proses kegiatan bimbingan kelompok tersebut. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* dapat memberikan kesempatan pada individu untuk berpartisipasi mengembangkan ide dalam membahas topic pengelolaan stres.

*Mind mapping* adalah salah satu alat berpikir kreatif yang merupakan sarana untuk menggali kreativitas (Buzan, 2012:94). *Mind mapping* mendorong kreativitas siswa untuk memunculkan ide-ide cemerlang, merencanakan sesuatu dengan khas atau menggugah imajinasi, menemukan solusi yang inspiratif untuk menyelesaikan masalah atau cara baru untuk memotivasi diri dan orang lain (Buzan, 2012:110).

Dari uraian di atas maka dapat dipahami bahwa dengan membuat peta pikiran siswa dilatih

untuk berfikir, berimajinasi, berkreasi, mengorganisasikan informasi, dan memicu ide-ide orisinal atau baru yang berbeda dari yang telah ada. Dengan teknik *mind mapping* patut diduga bahwa kemampuan mengelola stres siswa akan meningkat. Hal ini disebabkan karena peta pikiran memungkinkan penggunaan unsur-unsur kreativitas seperti gambar, bentuk, warna, dan lainnya dalam membentuk representasi mental. Sebagai contoh, catatan materi bimbingan kelompok yang dimiliki siswa dapat dituangkan ke dalam *mind mapping* melalui gambar, simbol, warna.

Para remaja yang mengalami stres, tidak jarang melakukan bentuk pelarian yang negatif. Beberapa bentuk pelarian yang biasanya dilakukan oleh para remaja ini diantaranya ialah: merokok, minum-minuman keras, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Ruqayyah Waris Maksood (1999:115) menyebutkan bahwa "Beberapa kasus bunuh diri pada remaja merupakan reaksi dari stres atau kekecewaan atau mungkin juga beberapa motif lain. Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa stres memang dapat berdampak serius.

Siswa remaja khususnya membutuhkan pertolongan dan bantuan dari orang disekitarnya yang tentunya peduli dengan masalah stres yang sedang dihadapinya. Bantuan tersebut dapat berupa dukungan sosial dari orang tua, teman, atau orang-orang terdekatnya.

Sama halnya pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja. Hanya saja perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana mereka merespon penyakit tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami. Stres pada anak remaja umumnya dipicu dari beberapa kejadian. Misalnya kehilangan orang atau sesuatu yang disayangi, konflik keluarga seperti perceraian atau pertengkaran orang tua, kegagalan, suasana baru karena pindah rumah atau sekolah, ketidakcocokan pada pemilihan teman, suasana belajar dan lingkungan yang tidak kondusif sangat bisa jadi pemicu stres.

Selain itu, stres remaja kadang pula disebabkan oleh penyakit yang menimpa anggota keluarga, seperti depresi atau ketergantungan obat, pengaruh teman gang,

tuntutan kesempurnaan dari lingkungan atau diri sendiri, tuntutan prestasi akademik dari orang tua, dorongan rasa marah atau melawan. Perubahan mood atau suasana hati tidak stabil juga menjadi penyebab stres pada remaja selain pencarian jati diri, atau keinginan untuk hidup berpisah dari orang tua dan menjadi seseorang yang mereka inginkan.

Berdasarkan penjabaran dari persoalan mengelola stres pada remaja yang menjadi masalah aktual perlu mendapat perhatian. Tergolong dari hal ini, peneliti berupaya untuk melakukan penelitian tentang pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping*. Ide penelitian ini bersumber dari pengalaman peneliti yang telah melewati fase remaja dan minimnya pengetahuan mengenai pengelolaan stres yang dialami remaja sehingga peneliti mampu mengembangkan program bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* agar para siswa remaja mampu mengelola stres tersebut secara positif.

## PEMBAHASAN

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan kelompok inilah yang kemudian digunakan oleh peneliti sebagai metode untuk membantu siswa mengelola stres yang dialaminya. Sebagai kegiatan, layanan bimbingan kelompok merupakan upaya bantuan untuk dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Seperti halnya layanan bimbingan dan konseling, layanan bimbingan kelompok juga memiliki keistimewaan dan keunggulan. Layanan ini memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan dan nara sumber atau membahas secara bersama-sama suatu topik yang berguna untuk perkembangan mereka baik sebagai individu maupun anggota kelompok.

Pada kegiatan bimbingan kelompok setiap anggota kelompok mendapat layanan bimbingan yang dibutuhkannya. Kelompok juga dapat dipakai untuk belajar mengekspresikan

perasaan, menunjukkan perhatian orang lain, dan berbagai pengalaman. Pendekatan instruksional merupakan pendekatan yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok dalam pendekatan ini menitikberatkan interaksi atau hubungan timbal balik antara anggota-anggota dengan pemimpin kelompok dan sebaliknya yang akan nampak dalam dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok sangat berguna bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri, menyampaikan permasalahan yang dihadapinya, melepas keraguan-raguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang membagi dan saling membantu bersama-sama dengan teman-teman sebayanya. Bimbingan kelompok memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengubah cara menyampaikan pertanyaan-pertanyaan secara terbuka tentang berbagai nilai. Dalam kelompok remaja dapat belajar berkomunikasi dengan teman sebaya dan akan berhasil apabila ada pembimbing yang membantunya, untuk menunjukkan bagaimana menjalani latihan dengan baik dan dalam menguji keterbatasannya. Ada bimbingan kelompok remaja yang mempunyai keunikan memberikan kesempatan untuk menjadi instrumen bagi perkembangan pribadi orang lain. Karena kesempatan untuk berinteraksi sangat membantu situasi kelompok maka para anggotanya akan dapat menyampaikan apa yang diinginkan dan dapat saling membantu dalam hal pengertian diri dan penerimaan diri.

Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan berbagai kegiatan dengan orang lain sebagai anggota kelompoknya.

Prayitno (1995: 178) mengemukakan bahwa Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi

saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya bersangkutan sendiri dan untuk pesertalainnya.

### ***Mind Mapping***

Untuk membantu pengelolaan stres, bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* dapat dijadikan salah satu pilihan untuk memberikan bantuan pada siswa. Bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* merupakan suatu layanan yang di dalamnya menggunakan teknik *mind mapping* untuk menstimulasi daya kreativitas siswa dalam pengolahan stres. Tahap-tahap dalam bimbingan kelompok sama halnya dengan tahap-tahap bimbingan kelompok secara umum yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan/inti dan tahap pengakhiran.

*Mind mapping* memberikan kesempatan kepada individu atau para remaja yang dalam penelitian ini untuk berpartisipasi mengembangkan ide dalam pembahasan topic pengelolaan stres. Selain itu juga *mind mapping* mendorong otak untuk dapat membentuk asosiasi: seperti cabang mengaitkan satu pikiran dengan pikiran lainnya, menghubungkan ide baru dan unik dengan ide yang sudah ada, sehingga menimbulkan adanya tindakan spesifik yang dilakukan oleh siswa.

Dari uraian di atas maka dapat dipahami bahwa dengan membuat peta pikiran siswa dilatih untuk berfikir, berimajinasi, berkreasi, mengorganisasikan informasi, dan memicu ide-ide orisinil atau baru yang berbeda dari yang telah ada. Dengan teknik *mind mapping* patut diduga pengelolaan siswa terhadap stres dapat meningkat. Konsep ini dikategorikan ke dalam teknik kreatif, karena pembuatan *mind mapping* membutuhkan pemanfaatan imajinasi dari si pembuatnya. Siswa yang kreatif akan lebih mudah membuat *mind mapping*. Begitu pula, dengan semakin seringnya siswa membuat *mind mapping*, dia akan semakin kreatif. *Mind mapping* sangat efektif bila digunakan untuk memunculkan ide terpendam, memecahkan masalah, mencari

alternative solusi dan membuat asosiasi di antara ide tersebut.

Program BKp dengan teknik *mind mapping* bertumpu pada aktivitas siswa mulai dari aktif bertanya, menghargai pendapat orang lain, membuat *mind mapping* dengan kreasi masing-masing serta mau menjelaskan ide dan hasil karya *mind mapping*nya kepada semua anggota kelompok. Proses berpikir kreatif seperti: kelancaran, keluwesan, rasional, elaborasi dan evaluasi terjadi dalam BKp. Dengan demikian penerapan program BKp dengan teknik *mind mapping* merupakan layanan yang efektif untuk pengelolaan stres.

### **Stres**

Stres merupakan gejala harian yang wajar dan pasti dialami oleh setiap individu, yang dapat berdampak baik terhadap aspek fisik maupun psikis. Stres dapat mempengaruhi perilaku seseorang, tergantung bagaimana ia menghadapi kondisi yang menimbulkan stres. Dengan demikian, stres dapat menimbulkan reaksi yang berbeda pada tiap individu.

Berikut ini akan didefinisikan beberapa pengertian stres dari para ahli untuk lebih memperjelas apa yang dimaksud dengan stres:

1. Robert A. Baron (1995 : 503) menyebutkan bahwa stres adalah suatu proses reaksi yang terjadi ketika menghadapi peristiwa-peristiwa yang mengganggu atau mengancam fungsi fisik dan psikis individu”
2. Daniel Girdano dan George Everly (1979 : 52) mengartikan stres sebagai reaksi yang timbul terhadap beberapa stimulus, baik itu kejadian, objek, atau orang.
3. Richard Lazarus (grand Brecht, 2000:2) menyebutkan bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungannya yang dinilai oleh individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya.

Dari pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi atau respon individu terhadap stimulus baik itu suatu kejadian, objek, atau orang yang dinilai individu sebagai sesuatu yang mengancam kesejahteraan baik fisik maupun psikis.

Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individu yang menunjukkan respon atau reaksi individu terhadap tuntutan dari lingkungannya. Individu secara terus menerus akan menilai berbagai tuntutan dan hambatan dari lingkungannya. Individu akan berupaya untuk mengerahkan kemampuan pada dirinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Apabila individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakannya dengan kemampuan yang dimilikinya, maka individu tersebut akan mengalami stres. Dengan demikian, stres tidak hanya tergantung pada kondisi eksternal, melainkan juga tergantung pada kerawanan diri individu tersebut atau kondisi internal, serta pada mekanisme pengolahan kognitif individu tersebut terhadap kondisi yang dihadapi.

Stres tidak selalu menimbulkan dampak negatif. Dalam kondisi dan derajat tertentu stres dapat berdampak positif dan produktif, stres justru berperan mendinamiskan kehidupan manusia serta dapat memicu seseorang untuk berprestasi lebih baik lagi. Stres yang bersifat positif disebut "*Eustres*", sedangkan yang bersifat buruk disebut "*Dystres*". Pada kondisi inilah stres dapat menjadi masalah pada individu dan selanjutnya menjadi bahasan penulis dalam penelitian ini.

Masa usia Sekolah Menengah Pertama adalah termasuk masa remaja awal yaitu dimulai dari sekitar usia 13 hingga 15 tahun. Masa remaja adalah masa "*Stres And Strain*", yaitu masa kegoncangan dan kebimbangan. Masa remaja merupakan masa transisi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan individu, yang ditandai dengan gelombang yang tinggi dalam kehidupannya.

Pada masa ini remaja mengalami perubahan cepat pada berbagai aspek dirinya. Perubahan jasmani yang berlangsung cepat itu, menyebabkan berubahnya status dari anak-anak menjadi remaja awal / baligh (puber).

Remaja yang mengalami pertumbuhan pesat, pada umumnya mengalami berbagai kesulitan terutama penyesuaian diri dengan dirinya yang baru. M. Sidharta (1982:69) menyebutkan bahwa "Karena masa remaja merupakan masa krisis, dimana terjadi suatu perubahan yang besar untuk kemudian diintegrasikan kembali menjadi sesuatu yang baru, maka remaja selalu menghadapi stres".

Pengelolaan stres disebut juga dengan istilah coping menurut S. Lazarus dan Folkman (Yusuf, 2004:115), coping adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. Kita mendefinisikan perilaku coping sebagai sebuah kesadaran dan respon perilaku seorang individu untuk mengurangi atau mengatur tuntutan.

Siswa SMP yang merupakan remaja membutuhkan informasi dan bimbingan dari orang-orang yang berpengaruh di dalam hidupnya. Banyak kemudian remaja yang mengambil pilihan yang salah untuk menyelesaikan masalah yang menimbulkan stres pada dirinya. Patterson and Hamilton (Jan D'Onofrio and Ed Klesse, 1990:16), dalam memperoleh perilaku dan gaya copingnya remaja mendapatkan paling tidak dari empat sumber yang berbeda; 1) Pengalaman pribadi sebelumnya dalam menangani situasi-situasi yang mirip; 2) Pengalaman yang seolah dialaminya sendiri dikaitkan dengan pengamatan tentang kesuksesan atau kegagalan orang lain terutama anggota keluarga; 3) cara pandang tentang kondisi fisik mereka dan kesimpulan tentang kelemahan dirinya; 4) Pengaruh sosial terutama oleh orang tua, teman sebaya dan orang-orang yang berpengaruh terhadap dirinya.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi stres yang dialami remaja. Di antaranya adalah dikemukakan oleh Crowder (Jan D'Onofrio and Ed Klesse, 1990:18), yaitu: 1) latihan fisik (berenang, berlari, jalan santai); 2) diet yang wajar (mengonsumsi nutrisi yang baik untuk kesehatan); 3) relaksasi dan meditasi (untuk beberapa menit atau beberapa waktu); 4) Komunikasi (berbagi masalah pribadi dengan orang lain atau teman); 5) menetapkan tujuan

(realistis dalam menentukan tujuan hidup yang akan dicapai).

Cara di atas merupakan cara yang sederhana dan dapat dicoba untuk dilakukan terutama oleh remaja. Untuk cara yang pertama yaitu latihan fisik dan diet mungkin masih dapat dilakukan sendiri. Maka dalam penelitian ini bimbingan kelompok ditujukan pada cara yang ke 3, 4 dan 5 yaitu cara yang membutuhkan bimbingan dari orang lain. Peneliti mencoba untuk mempraktikkan hal tersebut pada siswa yang mengalami stres tinggi dengan metode bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping*.

### **Program Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Mind Mapping* Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Mengelola Stres**

Bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres dilakukan sebanyak 4-8 kali pertemuan yang membahas topik-topik tugas tentang pengelolaan stres. Langkah-langkah bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* yang dilakukan adalah sebagai berikut:

#### **1. Tahap pembentukan**

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dari semua anggota kelompok. Tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling kenal, keakraban, kebersamaan, saling percaya, menerima, dan saling membantu sesama anggota kelompok dalam memahami topik tugas yang sedang di bahas. Langkah-langkah tahap ini meliputi (a) membuka kegiatan kelompok dan berdoa untuk mengawali kegiatan, (b) konselor memperkenalkan diri, (c) menjelaskan kegiatan, pengertian, tujuan dan manfaat kegiatan, (d) menjelaskan norma (asas) dan aturan main (cara-cara dalam kegiatan BKp), (e) menjelaskan keuntungan yang diperoleh jika bergabung dengan kelompok, (f) mengemukakan teknik *mind mapping* yang akan digunakan dalam pembahasan topik, (g) memberikan permainan yang merangsang anggota untuk rileks dan berpikir fresh, (h) menumbuhkan

sikap saling percaya, menerima dan kebersamaan.

#### **2. Tahap Peralihan**

Beberapa kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini, yaitu: (a) meningkatkan keikutsertaan anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok, (b) mendorong dibahasnya suasana perasaan, (c) konselor perlu menjelaskan peran konselor dan juga peran sebagai anggota, (d) konselor perlu mengenali suasana emosi anggota, hal ini penting untuk membentuk kohesivitas kelompok.

#### **3. Tahap Inti**

Tahap ini merupakan tahap bimbingan kelompok yang sebenarnya, jika pada tahap pembentukan dan peralihan berjalan dengan baik maka pada tahap ini kelompok diharapkan dapat berjalan dengan sendirinya dalam mencapai tujuan yang diinginkan meskipun peranan pemimpin kelompok tetap penting. Beberapa kegiatan pada tahap inti yaitu: (a) mengemukakan topik yang akan di bahas, (b) pemimpin kelompok membagikan materi BKp kepada anggota kelompok untuk dibaca dan dipahami terlebih dahulu, (c) diskusi kelompok mengenai topik yang akan dibahas, (d) mendampingi anggota kelompok untuk membuat *mind mapping* setelah diskusi mengenai topik yang dibahas, (e) anggota kelompok diminta membaca dan menjelaskan hasil mind map, (f) melakukan kegiatan selingan untuk penyegaran.

#### **4. Tahap Pengakhiran**

Tahap kegiatan yang dilakukan meliputi: (a) pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, (b) pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan-kesan, harapan dan hasil kegiatan yang telah dicapai dengan *mind mapping*, (c) memberikan motivasi dan penguatan terhadap apa yang telah dicapai, dan (d) membahas kegiatan/ pertemuan selanjutnya.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program BKp yang dihasilkan sebagai teknik atau strategi dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa remaja yang tergolong rendah. Intervensi pengembangan pengelolaan stres melalui layanan BKp dengan teknik *mind mapping* berhipotesis dianggap efektif karena BKp merupakan salah satu lingkungan yang memfasilitasi perkembangan potensi kreatif siswa dalam coping stres. Asumsi aplikasi teknik *mind mapping* dalam BKp, karena *mind mapping* dapat melatih aktivitas kreatif siswa. *Mind mapping* yang merupakan sarana atau teknik dalam kegiatan ini dapat mendorong siswa menuangkan dan mengembangkan ide serta imajinasinya ke dalam bentuk gagasan, simbol, gambar dan warna.

Model BKp dengan teknik *mind mapping* bertumpu pada aktivitas siswa mulai dari aktif bertanya, menghargai pendapat orang lain, membuat *mind mapping* dengan kreasi masing-masing serta mau menjelaskan ide dan hasil karya *mind mapping*nya kepada semua anggota kelompok. Dengan demikian penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *mind mapping* merupakan layanan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alisjahbana, A; Sidharta, M & Brouwer, M.A.W. (1982). *Menuju Kesejahteraan Jiwa*. Jakarta: Gramedia.
- Bahtiar, M.H. "Gejala-gejala Stres dan Penanggulangannya". Pikiran Rakyat 20 Mei 2001.
- Baron, R.A. (1995). *Psychology*. Boston: Allyn & Bacon A.; Simon & Schuster Company.
- Brecht, G. (2000). *Menangani dan Menanggulangi stres*. Jakarta : PT. Prenhallindo.
- Buzan, T. (2012). *Buku Pintar Map*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- D'Onofrio, Ed Klesse. (1991). *Adolescent Stress*. Reston, Virginia : National Association of Secondary School Principals.
- Hurlock, E.B.. (1997). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Nurihsan, J. (2005) . *Strategi Layanan Bimbingan Konseling*. Bandung : Refika Aditama
- (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : Refika Aditama.
- Wirawan, S.S. (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Rajagrafindo.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene*. Bandung : Pustaka Bani Quraisy